

44 Beste Tips over Training & Voeding



trainen met een doel

Achieve your goals & Inspire others

Robert C van der Wulp



Beste wielervanaat,

Dit eBook is voor jou. Als je alle tips toepast zul je enorme vooruitgang zien. Je wordt een snellere, betere fietser en zal je energieke en fitter voelen dan ooit tevoren.

Nu, de 40 gepasseerd en definitief op weg naar de 50, kan ik je meedelen dat het allemaal best meevalt. Ik ram nog steeds lekker door. Het enige verschil is dat mijn warming up wat langer is geworden en ik meer waarde hecht aan mijn slaap.

Al meer dan 25 jaar ben ik een sportfreak. Hoewel ik vrijwel alles leuk vind heb ik een passie voor duursport. In diverse disciplines heb ik op nationaal niveau meegedaan in de top.

Vanzelfsprekend komt het belang van goede voeding dan ook om de hoek kijken.

Inmiddels is het meer dan 20 jaar geleden alweer dan ik start trainen en coachen van de prestatie van anderen. Mijn opleiding aan de Haagse Academie Lichamelijke Opvoeding bood daarvoor een uitstekende basis. Mijn docenten van weleer waren toen (een aantal nog steeds) actief in de topsport. Docenten als Van Zwam, Van Diemen, Gijssels en anderen namen hun kennis uit het werkveld mee naar onze klaslokalen.

Ik luisterde aandachtig naar hun colleges en smulde van alle praktische lessen die we kregen. Zij hebben mij zeker gevormd tot de trainer/ coach die ik nu ben.

Daarvoor ben ik hen zeer dankbaar.

Robert

Intens veel fietsplezier,

Mocht je vragen hebben of opmerkingen, aarzel nooit om contact op te nemen.

Robert@trainenmeteendoel.nl

06 55 689 555

Doe je voordeel met mijn tips, gratis schema 's, gratis ebooks, enz.

www.trainenmeteendoel.nl/blog

www.facebook.com/trainenmeteendoel.nl

[Klik hier en download mijn eBook "7 Fouten bij de voorbereiding op je toertocht"](#)

Neem een keer deel aan mijn gratis (je betaalt alleen de locatie, materialen, koffie & thee) workshop www.trainenmeteendoel.nl/tewebinar

Noot: Zorg altijd dat je gezond bent. Laat je regelmatig keuren door een sportarts. Zorg dat je de oefeningen laat controleren door een bevoegd fitnessinstructeur. Zorg tenslotte dat je niet overtraind raakt. Rust is zeker zo belangrijk. Wij zijn in geen enkele vorm aansprakelijk voor welke schade dan ook. Je bent (en blijft) te allen tijde zelf verantwoordelijk voor je gezondheid.



Inhoudsopgave

Introductie	Pag 2
Perspectief	Pag 4
Tips 1-10	Pag 6
Tips 11-20	Pag 7
Tips 21-30	Pag 8
Tips 31-41	Pag 9
Tips 41-50	Pag 10
Slotwoord	Pag 11
Over mij	Pag 12





Perspectief

Ondanks dat we steeds meer te weten komen over het menselijk lichaam is het belangrijk om te begrijpen dat we heel veel nog steeds niet weten of begrijpen. Dagelijks worden er onderzoeken gepubliceerd die de huidige kennis ter discussie stelt.

Helaas blijft oude kennis vaak hangen met bijbehorende adviezen en al. Het is mijn passie om mijn kennis op peil te houden. Met enige regelmaat pas ik mijn adviezen aan wanneer nieuwe kennis hier aanleiding toe geeft.

Daarbij heb ik een systeem ontwikkeld wat fungeert als een filtering. Onderzoeken worden namelijk op verschillende wijzen gedaan. De wijze van onderzoek is gerelateerd aan de conclusies op de uitkomst ervan. Ik heb dit verdeeld in 3 stappen.

Stap 1: Opzet onderzoek

Veel onderzoeken die worden gepubliceerd zijn ongeschikt om adviezen op aan te passen. Het gaat dan om studies die:

1. Verricht zijn op dieren (vaak muizen of ratten)
2. Een hele kleine onderzoeksgroep bevatten (bijvoorbeeld 10 mensen)
3. Een hele specifieke onderzoeksgroep bevatten (Koreaanse vrouwen tussen 14 en 18 jaar)

Dit soort onderzoeken kunnen aanwijzingen bevatten maar zijn niet geschikt voor conclusies die j kunt extrapoleren naar grote populaties.

Stap 2: Aanleiding onderzoek

De aanleiding van een onderzoek moet ook kritisch worden bekeken. Sommige studies worden opgezet om andere studies te ontkrachten. Je kunt hierbij de volgende vragen stellen:

1. Is er sprake van objectief onderzoek?
2. Hebben de onderzoekers de hypothese wel vanuit verschillende perspectieven benadert?
3. Zijn alle factoren van invloed voldoende onderzocht?



Stap 3: Impact en subsidie

Tenslotte is er nog het grote plaatje. Onderzoek kost veel geld. Het wordt dan ook vaak gefinancierd door diegenen die baat hebben bij een bepaalde uitslag. Dat is op zich ook niet erg. Het zou ondoenlijk zijn de integriteit van iedere onderzoeker en/ of financier in twijfel te trekken vanwege geld.

Het is echter wel een factor om rekening mee te houden. Vandaar de volgende vragen rond de context van het onderzoek:

1. Wie heeft het onderzoek gefinancierd?
2. Wie heeft er belang bij deze uitkomst van het onderzoek?
3. Wat vinden andere deskundigen?
4. Wat zijn de belangen van deze deskundigen?

Dus...

Adviezen zijn er altijd in overvloed. En.... Zoveel coaches, zoveel adviezen. Ik heb mijn eigen zienswijze ontwikkeld in de jaren dat ik actief ben. Ik kan je verzekeren dat mijn adviezen werken. Ieder mens is echter anders. Probeer deze adviezen daarom 1 voor 1 uit. Voor een minimale periode van 2 weken maar liever nog een hele maand.

Op die manier kun je goed volgen wat het resultaat is. Ze werken echter maar op 1 voorwaarde: Dat je ze consequent toepast!





44 allerbeste tips over voeding en training

1. De combinatie van voeding en training is essentieel voor goed presteren of afslanken. Een van beiden verwaarlozen betekent een half resultaat.
2. Ontbijt altijd! Het is de belangrijkste maaltijd van de dag.
3. Een goed ontbijt bevat: eiwitten, koolhydraten, onverzadigde vetten, vitaminen & mineralen, vezels en water.
4. Tijdens de nacht verbruik je ook (veel) voedingsstoffen. Met die voedingsstoffen herstelt en groeit je lichaam. Voldoende vitaminen, mineralen en sporelementen zijn dus heel belangrijk.
5. Tijdens de nacht verlies je zo'n halve liter vocht. Dit moet je 's ochtends dus aanvullen.
6. Tijdens inspanning kan je lichaam niet groeien. Slaap en rust is dus essentieel.
7. Hoeveel jij nodig hebt is afhankelijk van veel factoren maar luisteren naar je lichaam helpt.
8. Een vermoeid gevoel in de ochtend kan ook duiden op te weinig (goede) voedingsstoffen.
9. Een vermoeid gevoel in de middag heeft vaak niets te maken met slaap. Maar met een slecht voedingspatroon.
10. Drink dagelijks 1 liter water per 30 kilogram lichaamsgewicht.





11. Koffie, frisdrank, vruchtensap en alcohol horen daar niet bij.
12. Drink regelmatig in kleine hoeveelheden.
13. Drink een half uur voor je maaltijd een glas water. Je spijsverteringssysteem wordt zo al voorbereid.
14. Drink een glas water voor je gaat trainen.
15. Drink bij gemiddelde inspanningen tot een uur 500-750 ml water.
16. Drink bij langere of intensievere inspanningen minimaal 500-750 ml isotone dorstlesser.
17. Drink direct na het sporten weer een glas water.
18. Bij inspanningen met een gemiddelde tot hoge intensiteit van anderhalf uur of langer vul je na tip 11 opnieuw je bidon met water en nip je deze in de komende uren leeg.
19. Besteed iedere maaltijd aandacht aan de verhouding koolhydraten, eiwitten, vetten. Begin met een verhouding van 55% koolhydraten, 25% eiwitten en 20% vetten.
20. Kom je energie tekort? Verhoog dan de hoeveelheid koolhydraten met 5%. Kom je aan? Verlaag dan de hoeveelheid koolhydraten met 5%.





21. Neem voor een training met een hoge intensiteit of een training van anderhalf uur of langer een kleine maaltijd.
22. Deze maaltijd is extra naast je drie dagelijkse hoofdmaaltijden.
23. Neem na een training met een hoge intensiteit of een training van anderhalf uur of langer een kleine maaltijd.
24. Voor duursport ligt de nadruk bij tip 16 op koolhydraten (met eiwitten).
25. Voor krachtsport ligt de nadruk bij tip 16 op eiwitten (met koolhydraten).
26. Vergeet nooit: tijdens een training verbruik je extra vitaminen en mineralen. Die dien je ook aan te vullen.
27. De meeste vitaminen kan je lichaam niet opslaan. Verdeel je vitamine inname over de dag!
28. Stress, roken, alcohol, ziekte en medicijnen zorgen doorgaans voor een hoger vitamineverbruik.
29. Iedere kleur groente en fruit heeft andere, belangrijke voedingsstoffen voor ons lichaam. Varieer zoveel mogelijk.
30. Er zijn zeven verschillende kleuren groente en fruit. Combineer deze in je maaltijd en maak een kleurenpalette van je bord.





31. Oké, eentje dan: meng je andijviestamppot (groen) met cherrytomaatjes (rood), gele paprika (oranje geel). Gebruik ipv aardappel een knolselderij (wit) om je puree van te maken of meng half-om-half (aardappel/ knolselderij).
32. Eet als tussendoortje geen verpakte maar verse producten, zoals wortels, komkommer, paprika, tomaatjes of natuurlijk een lekker stukje fruit.
33. Ja, in fruit zit fructose. Dat is maar minimaal, je hebt koolhydraten ook gewoon nodig. Er zitten (in de meeste soorten) weinig calorieën en je krijgt ook nog eens vitaminen, mineralen en vezels binnen.
34. Vergeet als tussendoortje de eiwitten niet: gekookt eitje, handje noten, etc.
35. Als je een calorieteller gebruikt tijdens het sporten, weet dan dat slechts een deel van de verbrande calorieën uit vet bestaat.
36. Dit aandeel varieert nauwelijks. Of je nu een lange duurtraining doet of een korte intervaltraining. Wat daarna gebeurt is wel heel anders. Je hoeft dus geen uren meer te rijden. Korte intensieve training zorgt voor een uitstekende vetverbranding.
37. Varieer de spiergroepen en laat ze allemaal aan bod komen. Train dus ook zonder fiets. Met name als je alleen op de racefiets zit.
38. Push jezelf altijd om nog een extra herhaling te doen als je het op wilt geven.
39. Luister wel goed naar je lichaam en hou voldoende (minstens 1 dag per week) rust.
40. Met spierpijn kun je gewoon trainen.





- 41. Beweging en warmte (bijv een bad) kunnen helpen spierpijn te verlichten.
- 42. Vergeet niet aandacht te besteden aan een soepel lichaam.
- 43. Intensief rekken voor je work out vermindert de spanning in je spieren en daarmee de kracht.
- 44. Pas elke tip minimaal twee weken maar liever nog een maand toe voordat je naar de volgende gaat. Discipline en toewijding maken het op den duur alleen maar eenvoudiger.





Slotwoord

Na het lezen van deze tips hoop ik dat je de rode draad ziet: **voeding en training kun je niet los van elkaar zien.**

Kijk eens waar je nu staat. Hou je voeding bij. Doe een conditietest. Stel jezelf de volgende vragen:

- Wat ga je nu verbeteren aan je voeding?
- Wat ga je verbeteren aan je training?

Kies een tip uit, pas deze 2 weken toe en streep hem af. Ga dan naar de volgende. Zorg dat je afziet in je trainingen en plezier beleeft aan je toertochten. Er is namelijk geen succes zonder een weg vol hobbels, kuilen, plezier en tranen. Net zoals geldt voor alle mooie dingen in je leven.

Wil jij voorkomen dat je eerstvolgende toertocht een pijnlijke ervaring wordt als gevolg van een slechte voorbereiding?

Wil je ook de fouten die andere sportieve fietsers maken tijdens de voorbereiding op hun toertocht voorkomen en de gevolgen van die fouten vermijden?

[Download dan mijn gratis eBook “7 Fouten bij de voorbereiding op je toertocht”](#)

Of kom naar de workshop Train & Eet als een Atleet. Dit is hét event waar jij als sportieve fietser alles leert over de relatie tussen training en voeding. Het event zit volop tips die je thuis direct toe kan passen. Inclusief een gratis werkboek waar jij jouw nieuwe leven als atleet in samenstelt met de kennis uit de workshop.

Ga voor meer informatie naar: www.trainenmeteendoel.nl/workshop

Of neem contact met mij op. Ik help je persoonlijk bij je voorbereiding, zodat je een toertocht rijdt waar je trots op kan zijn en met plezier aan terugdenkt. Samen delen we de pijn en glorie is voor jou.

Ik wens je intens veel fietsplezier,

www.trainenmeteendoel.nl
www.facebook.com/trainenmeteendoel.nl
robert@trainenmeteendoel.nl
0655689555

Robert

“No pain, no peaches” Matt Biondi - vijfvoudig olympisch zwemkampioen



Over mij

Ik help jou effectiever eten, trainen en fundraising bij de voorbereiding op je toertocht voor het goede doel.

Ik geloof dat mensen die gezond zijn en vol zelfvertrouwen een goede prestatie leveren, beter in hun vel zitten, een beter leven leiden en aardiger zijn voor anderen. Het is mijn passie om jou je prestatie te laten beleven. Het afzien en de glorie te laten beleven en dit te delen met de mensen om je heen.

Mijn hele leven ben ik al atleet. Ik voetbalde in de hoogste jeugdteams bij een club uit de topklasse en ontdekte dat ik hard kon lopen. Tijdens mijn eerste halve marathon werd ik 5^{de}. Dit was het NK. Later stapte ik over op Shoalin Kempo, waarin ik na 1 ½ jaar trainen 5^{de} op het NK werd en het jaar erna 4^{de}.

Tijdens mijn opleiding aan de Haagse Academie voor Lichamelijke Opvoeding begon ik mijn ontdekkingsreis tot trainer en voedingsdeskundige. Ik leerde van docenten die topfuncties hadden in de topsport. Daarna volgde ik allerlei bijscholing op het gebied van training en voeding. Nog steeds volg ik cursussen en lees ik vakliteratuur om mijzelf te ontwikkelen en jou van de juiste adviezen te voorzien.

Ik ontdekte hoe belangrijk de relatie tussen voeding, training en gezondheid daadwerkelijk is. Ik was ernstig koolhydraatverslaafd en had behoorlijke energiedips. Dit heb ik opgelost door natuurlijker te gaan eten. Mooie bonus was, dat mijn hooikoorts ook als sneeuw voor de zon verdween. Mijn stoelgang werd beter en ik voel me nu, 20 jaar later, energiever dan ooit.

Mijn bijdrage aan dit leven is, dat ik streef naar een gezonde maatschappij waarin we klaar staan om elkaar te helpen. Helpen naar een gezonde geest in een gezond lichaam. Zodat we samen ons leven maximaal beleven.

